

Begleitendes Handout zum Seminar

GLÜCK ALS GESAMTSYSTEM

**Gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen
und dabei Spaß haben!**

Vorträge – Seminare – Coaching

GLÜCKLICHER WERDEN

Seminar-begleitende Informationen

Positive Psychologie

Die Positive Psychologie ist ein Teilbereich der Psychologie. In den 50er und den folgenden Jahren beschäftigte sich die Psychologie (aus guten Gründen) vor allem mit der Therapie psychischer Erkrankungen. Später kam die Resilienzforschung hinzu. Sie beschäftigt sich mit Faktoren, die uns trotz widriger Umstände dennoch widerstandsfähig für Krisensituationen machen. In den 90er Jahren wurden wieder ressourcenorientierte Ansätze populär – vor allem durch den Einfluss des amerikanischen Psychologenverbands und des damaligen Präsidenten Martin Seligman. Bildlich kann man die Schwerpunkte der Bereiche so aufzeigen:



Die Forschungsrichtung fokussiert auf Stärken und Ressourcen, statt auf Defizite:

Defizitorientierung	Stärken- und Ressourcenorientierung
<ul style="list-style-type: none">• Vulnerabilität• Pathogenese• Risikofaktoren• Depression	<ul style="list-style-type: none">• Resilienz• Salutogenese• Schutzfaktoren• Glücksforschung

Die Positive Psychologie beschäftigt sich also damit, wie man die „gesunden“ Potentiale des Menschen weiter fördern kann – mit anderen Worten geht es darum, was Menschen oder Gemeinschaften erblühen lässt. Im Englischen spricht man daher von „Flourishing“.

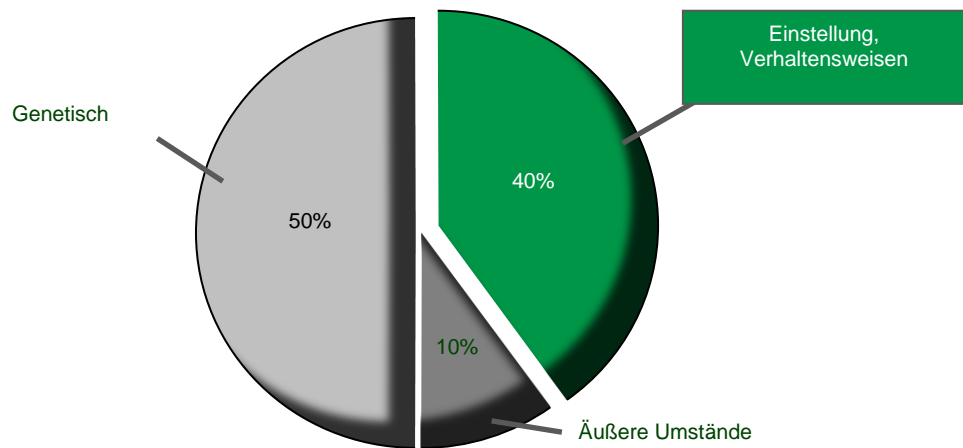
Mittlerweile verschwimmen die Grenzen immer mehr. Zum Beispiel werden immer häufiger ressourcenorientierte Ansätze in der Psychotherapie eingesetzt.

Eine der Messgrößen ist das subjektive Wohlbefinden (subjective well-being), das durch Positive Interventionen gesteigert werden soll. Interessanterweise bezeichnet sich Martin Seligman auf Konferenzen selbst als eher unglücklichen Menschen, der jedoch an der Steigerung seiner Lebensqualität arbeite.

GLÜCKLICHER WERDEN

Seminar-begleitende Informationen

Nach einer Untersuchung von Prof. Sonja Lyubomirsky (The How of Happiness, 2008) kommt zum Schluss, dass die Fähigkeit von Glücksempfinden durch drei Faktoren in unterschiedlicher Ausprägung bestimmt wird:



Hierbei sind v.a. Einstellungs- und Verhaltensweisen beeinflussbar.

Positive Psychologie wächst seit der Jahrtausendwende stetig weiter.

PERMA

Der PERMA-Ansatz fasst verschiedene Erkenntnisse der Positiven Psychologie zusammen. Laut Seligman sind folgende 5 Faktoren entscheidend für mehr subjektives Wohlbefinden:

- **P** ositive Emotionen
- **E** ngagement
- **R** elationships: Soziale Beziehungen
- **M** eaning: Werte und Sinn
- **A** ccomplishment: Zielerreichung

Dominik Dallwitz-Wegner fasst das in folgendem Satz zusammen:

Gemeinsam sinnvolle Ziele erreichen und dabei Spaß haben!

GLÜCKLICHER WERDEN

Seminar-begleitende Informationen

*Gemeinsam sinnvolle
Ziele erreichen und
dabei Spaß haben!*

Das bedeutet:

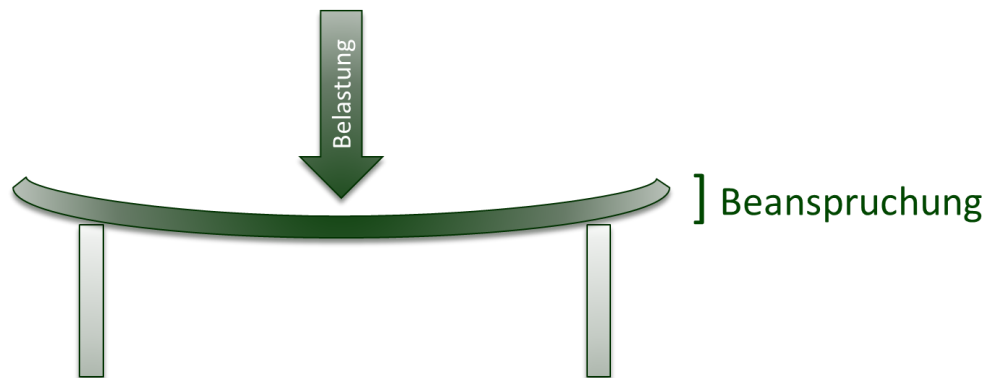
- Wenn Sie positive Emotionen schulen, z.B. Genuss oder Achtsamkeit gegen über den schönen kleinen Momenten des Lebens, dann werden Sie glücklicher.
- Wenn Sie **Ziele finden**, die Sie wirklich interessieren und denen Sie motiviert/engagiert nachgehen, dann werden Sie glücklicher.
- Wenn Sie stabile und qualitativ wertvolle Beziehungen aufbauen, werden Sie glücklicher.
- Wenn Sie Sinn in Ihrem Leben und Ihrer Arbeit entdecken, werden Sie glücklicher.
- Wenn Sie Ihre **Ziele erreichen**, dann werden Sie glücklicher.

All diese Fähigkeiten sind trainier- und verbesserbar. Alle diese Fähigkeiten haben einen positiven Einfluss auf Ihr Arbeits- und Privatleben.

Übersichtliche Zusammenstellungen zur aktuellen Forschung finden Sie von Forscher/innen wie Martin Seligman, Sonja Lyubomirsky oder Barbara Fredrickson.

Resilienz

Resilienz soll seinen Ursprung im lateinischen Wort resilire und aus der Materialwirtschaft haben. Resilire bedeutet unter anderem „zurückprallen“ und „zurückspringen“. In der Materialwirtschaft ist damit die Fähigkeit eines Materials gemeint, nach Belastung wieder in die Ursprüngliche Form zu kommen.



Seit den 50er Jahren wird das Phänomen untersucht. Ein Teil der Menschen, die unter widrigsten Umständen aufgewachsen sind (wie Gewalt oder Drogenmissbrauch der Eltern), wachsen ohne ersichtliche psychische Benachteiligung auf. Welche Faktoren führen zu dieser Widerstandskraft?

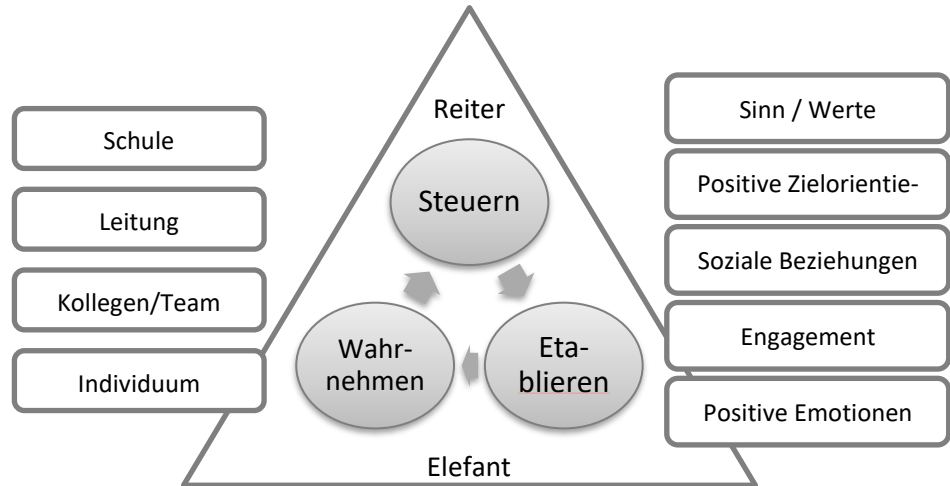
Einflussreiche Forscher/innen zur Resilienz sind Emmy Werner, Ruth Smith oder Norman Garmezy.

GLÜCKLICHER WERDEN

Seminar-begleitende Informationen

Training

Das Glückstraining kann an verschiedenen Ebenen ansetzen. Dies verdeutlicht das Modell der positiven Evolution von Dominik Dallwitz-Wegner



Für das Seminar wird eine weitere Einteilung berücksichtigt: die in kognitiven, emotionalen, sozialen und körperlichen Techniken.

Stärken-Flow-Karte

Teilen Sie die Teilnehmer*innen in Paare ein. Jede Person soll ihrer/ihrer Partner*in eine Geschichte erzählen. Diese Geschichte soll: Eine wahre Begebenheit aus dem eigenen Leben sein, eine Situation beschreiben, in der man sich „selbst vergessen“ und „die Zeit aus den Augen verloren“ hat, eine Situation, aus der man sozusagen danach auftauchte, zurückblickte und sagte: „Wow, da ist mir aber etwas Tolles gelungen“. Die Aufgabe der Zuhörer*in ist es, daraus drei Stärken auf eine Karte zu notieren. Nach 5 Minuten werden die Rollen gewechselt. Danach tauschen beide Partner*innen die Stärken-Karten aus, so dass jede ihre eigenen Stärken in der Hand hält.

Material: Eine DIN A7 Karten pro TNin + ggfs. Stifte

Hintergrund: Flow, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Stärkenorientierung, Stärkung sozialer Beziehungen, Bereicherung des eignen Glücks-Schatzes.

Zeitaufwand: ca. 15 Minuten gesamt

Tipp: Die Übung eignet sich hervorragend für große Gruppen und als Zwischenübung bei einem Vortrag. Anschließend bietet es sich an, die Konzepte des Hintergrunds zum Thema zu machen.

Dankbarkeit

Z.B. durch die Medien wird uns der Eindruck vermittelt, dass die Welt vor allem durch negative Einflüsse bestimmt ist. Allerdings hängt das von unserer Sichtweise ab. Wir können – wenn wir das wollen – wesentlich mehr Positives entdecken.

GLÜCKLICHER WERDEN

Seminar-begleitende Informationen

3 Blessings

Dankbarkeit zu entwickeln und zu pflegen ist ein wirkungsvolles Instrument für mehr Gesundheit und einen besseren Umgang miteinander.

Beispieltechniken sind:

Diese Übung unterstützt Lösungsorientierung und den Fokus des Denkens auf die Dinge, die gut gelaufen sind oder letztlich einen positiven Effekt haben. Sie verändert auf positive Weise, wie wir die Vergangenheit aber auch zukünftige Ereignisse beurteilen. Somit wird die Basis für Lösungsorientierung gefördert. Sie wirkt glücksfördernd und mindert Missstimmung.

Schreiben Sie drei Dinge auf, die für Sie heute (oder die letzten Tage) gut/schön/positiv waren. Das können große sein (z.B. die ersten Schritte ihres Kindes) oder auch ganz kleine Dinge (wie ein leckeres Essen).

Überlegen Sie, warum diese geschehen sind. Schreiben Sie auf, welche fördernde Ereignisse dazu geführt haben, dass die Dinge eingetreten sind.

Wenn Ihnen die Übung gefallen hat, wiederholen Sie diese regelmäßig, zum Beispiel vor dem Schlafengehen.

Diese Technik ist stark verwandt mit anderen wie z.B. dem Dankbarkeitstagebuch oder Optimismus-Training. Viele Studien zeigen deren kurz- und langfristige Wirksamkeit.

Dankbarkeits-Steine

Erzählen Sie eine schöne Geschichte, um die Übung einzuführen (Beispiel „Mönch und Novize“). Die Übung besteht darin, das Dankbarkeitssäckchen bei sich zu tragen. Wenn immer etwas geschieht, für das man dankbar sein kann, holt man einen Stein aus dem Säckchen, legt den Moment in den Stein und steckt ihn in eine andere Tasche. Am Abend holt man alle Steine heraus, erinnert („entnimmt“) den Dankbarkeitsmoment aus den Steinen und legt sie wieder zurück in das Säckchen. Und so fort ... Teilen Sie die Säckchen aus und lassen sie schon einmal zum Üben ein Steinchen „benutzen“

Material: Samtige Säckchen und Halbedelsteine/Trommelsteine (1,5-2 cm). Alternativ gehen auch einfach Bohnen, gesammelte Steine ...

Hintergrund: Nach den Studien der Positiven Psychologie ist Dankbarkeit eine der stärksten Übungen zur Steigerung der Zufriedenheit, die Sinn, Achtsamkeit und soziale Beziehungen vereint.

Zeitaufwand: 15 Minuten + etwas Vorbereitung zum Befüllen

GLÜCKLICHER WERDEN

Seminar-begleitende Informationen

3-Gründe

Situationen wahrzunehmen, in denen das Verhalten anderer stört, ist leicht, zum Beispiel, wenn der andere vor Ihnen langsamer fährt, als Sie das möchten, oftmals Fehler macht, Ihnen von ihrer Art unangenehm ist. Ihnen fallen sicher einige Beispiele ein.

Die Beeinflussung der negativen Gefühle ist da schon anspruchsvoller. Diese Übung hilft Ihnen dabei.

Gruppenübung: Geben Sie wie oben ein Beispiel vor. Lassen Sie jede*n Teilnehmer*in auf ein eigenes Blatt drei Gründe schreiben, warum die Person vor ihm unbedingt langsamer fahren musste. Das können gerne kreative Gründe sein, wie „Er hat eine Geschwindigkeitsallergie“, oder realistische wie „Er ist der einzige, der sich an die Geschwindigkeitsbegrenzung hält.“ Lassen Sie ohne bestimmte Reihenfolge die Ideen in die Gruppe rufen. Eine Übung, die zu viel Heiterkeit führt.

Nehmen Sie sich gemeinsam vor, nächstes Mal in einer ähnlichen Situation erst einmal drei Dinge zu überlegen, warum der andere sich so störend verhält.

Es gibt Teilnehmer*innen, die von dieser Übung schon beim ersten Mal profitieren. Bei anderen geht das Prinzip schnell wieder unter. Eine Möglichkeit, die Alternativgedanken zu etablieren ist es, ein Schild in einem Gemeinschaftsraum zu befestigen: „Drei Dinge, warum er/sie das machen musste.“ Vorausgesetzt, Sie haben gute Vorarbeit geleistet und eine Mehrheit der Besucher des Gemeinschaftsraums hat die Übung schon gemacht, werden Sie viele spaßige Momente erleben. Mittelfristig werden sich bei einigen Teilnehmer*innen negative Emotionen reduzieren, während sich ihr Verständnis für andere erhöht.

3:1

Barbara Fredrickson, Losada und andere Forscher beobachteten, dass gutes Teamwork auch darin besteht, sich über Körpersprache und verbal zu unterstützen - und das in einem Verhältnis von drei positiven Bekräftigungen zu einer eher negativen Kritik. Wird dieses Verhältnis von 3:1 oder besser über einen längeren Zeitraum gehalten, bilden sich Ressourcen, die auch in harten Zeiten für Zusammenhalt sorgen.

Diese Methode ist leicht anwendbar und dennoch wirksam. Sie kann zum Beispiel in einen Vortrag zur Einführung zum Beispiel des Themas „Teamwork“ eingebettet werden.

Bilden Sie Kleingruppen von ca. 4 Personen. Jede Gruppe benennt einen Protokollanten und macht ein Brainstorming über die Möglichkeit, wie man ein Mindestverhältnis von 3:1 für die ausgewählte Situation erreichen kann.

Sammeln Sie alle Vorschläge auf einer Metaplan-Wand. Jede*r Teilnehmer*in erhält drei Klebepunkte, die er auf die vorgeschlagenen Maßnahmen verteilen kann. Wenden Sie die SMART-Methode auf die Maßnahmen mit den meisten Punkten an.

GLÜCKLICHER WERDEN

Seminar-begleitende Informationen

Atementspannung

Sollten dabei zu viele Maßnahmen wieder entfernt werden, können Sie nochmals Punkte verteilen lassen.

Benötigtes Material: Moderationskarten, große Stifte, Metaplan-Wand mit Pins oder Magnetwand, Klebepunkte, Checkliste

Seit über 20 Jahren wird intensiv zur Verbindung von Meditation und Gesundheit bzw. subjektivem Wohlbefinden geforscht (siehe z.B. Richard Davidson). Eine einfache Variante ist die Atementspannung. Materialien von Einführung, Anleitung, Musik finden Sie z.B. kostenlos bei der Techniker Krankenkasse.

(www.tk.de/tk/aktiv-entspannen/meditation/atementspannung-mp3/644568)

Noch mehr

Sicherlich konnten durch das aktuelle Seminar nicht all Ihre Fragen beantwortet werden. Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, gerade in Bezug auf Ihre individuelle Situation weitere Strategien und Tipps zu benötigen. Da dieses Manual ausschließlich zur Begleitung des Trainings dient, kann es nicht allumfassend sein. Weitere theoretische Hintergründe, Studien und praktische Anleitungen finden Sie hier:



Dominik Dallwitz-Wegner

„Unternehmen positiv gestalten

Einstellungs- und Verhaltensänderungen als Schlüssel zum Unternehmenserfolg“

Springer/Gabler Verlag 2015

Für ein Feedback zum Training, mit Kritik oder Lob, z.B. per Mail bin ich Ihnen sehr dankbar. Auch ich lerne gerne dazu!

Zusätzlich möchte ich Ihnen ein großartiges Konzept ans Herz legen: Das „**Schulfach Glück**“. Es ist ein Programm für Persönlichkeitsentwicklung, das in vielfältiger Form in Schulen eingesetzt werden kann. Mehr Informationen darüber finden Sie unter: www.fritz-schubert-institut.de



Dominik Dallwitz-Wegner

Herzliche Grüße

www.gluecksstifter.de